



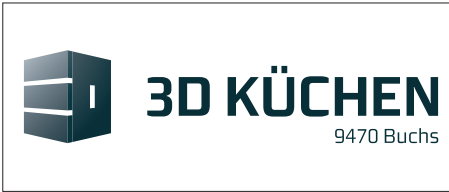
www.sportwoche.ch
www.sportwoche.li

2026

Sportwoche

Hauptsponsoren:
St. Galler
Kantonalbank
Rii! Seez Net

SchenkBruhin



Commitments

1. Ich respektiere meine Leiter und halte mich an ihre Anweisungen.
2. Ich bin hilfsbereit und gehe respektvoll mit allen Teilnehmern um.
3. Ich verhalte mich fair und bin bereit, mich in der Gruppe zu integrieren.
4. Ich erreiche meine Ziele durch eigenen Einsatz.
5. Ich will erfolgreich sein und mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen.
6. Unsere Leiter engagieren sich für die Jugend und die Region.

Wie melde ich mich für die Sportwoche an?

Organisator Sportwoche

Die Vereine Sarganserländer, Werdenberger, Liechtensteiner Sportwoche und private Anbieter führen in Kooperation mit der IGS (Interessengemeinschaft Sport) die Kursangebote der Sportwoche durch.

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Angebote ist termingerecht über die Homepage vorzunehmen. Die Erziehungsberechtigten müssen ihr Einverständnis dazu geben. Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald diese registriert wurde. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung sowie die detaillierte Rechnung für die Überweisung der Kurskosten per E-Mail zugestellt. Ein Kursaufgebot mit Informationen zum Kurs wird Ihnen nach definitiver Zuteilung noch vor Ferienbeginn per E-Mail/Post zugestellt.

Anmelden ganz einfach übers Internet:

www.sportwoche.ch – Kurs aufrufen oder Kursnummer eingeben und anmelden.

Anmeldeschluss: 30. Mai

Allgemeine Bestimmungen:

- Die Altersvorgaben für Teilnehmer sind verbindlich – falsche Jahrgangsangaben bei der Anmeldung werden geahndet.
- Kurszeiten beginnen grundsätzlich um 8.30 Uhr. Allfällige Abweichungen sind der Homepage zu entnehmen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten.
- Aufgrund der Teilnehmerzahlen/Hallenverhältnisse können Kurse zusammengelegt werden.
- Die Sportwoche behält sich das Recht vor, bei ungenügender Teilnehmerzahl Kurse abzusagen.
- Versicherung: Genügende Unfall- und Haftpflicht-Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur Nutzung von Bild-/Filmmaterial im öffentlichen Bereich und für Werbezwecke.
- Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Infos dazu finden Sie auf der Homepage www.sportwoche.ch

Förderunterstützung:



Kanton St.Gallen
Sportförderung



43. SPORTWOCHE VOM 3. AUGUST BIS 7. AUGUST 2026

Das Bewegungsangebot für Kinder, Jugendliche und Besucher der Region Sarganserland, Walensee, Wedenberg, Fürstentum Liechtenstein, Bündner Herrschaft und Gäste in der Region



Sponsoren:



Informationen und Auskünfte:

www.sportwoche.ch, info@sportwoche.ch,
Tel. 079 625 87 23

Anmeldeschluss: 30. Mai 2026

über Internet oder an Sportwoche,
Postf. 223, 7320 Sargans.
Änderungen je nach Situation vorbehalten.

43. Sportwoche vom 3. August bis 7. August 2026

Mit der Sportwoche bewegen, erleben und kennenlernen.

KIDS (Jahrgang 2018 bis 2020)

Kids lernen und entdecken durch Bewegung, Spiel und Spass. Unter Gleichaltrigen festigen sie verschiedene Grundformen der Bewegung, lernen neue Sportarten und die Umgebungen kennen. In kindgerechten Lernsituationen werden Bewegungsformen angewendet und variiert.

KIDS BEWEGUNG – SPIEL – SPASS:
Kosten: CHF 75.-; **101** Maienfeld **102** Bad Ragaz **103** Vilters/Wangs **105** Sargans **106.1** Mels **106.2** Mels **108** Walenstadt **111** Buchs **112** Grabs **113** Gams.
Bei geringer Teilnehmerzahl werden Kurse mit Nachbar-gemeinden zusammengelegt.



R. Quadri AG

Gipsergeschäft

Wir verpassen Ihrem Raum Format.

Das spielerische Bewegungsangebot für die Kleinen

KIDS BALLETT:
Kosten: CHF 75.-; **121.1** 08.30 Sargans, Jg. 17/18 **121.2** 10.15 Sargans, Jg. 19/20

KIDS TANZ:
Kosten: CHF 75.-; **125** 08.30 Buchs

KIDS TENNIS:
Kosten: CHF 90.-; **131.3** 13.00 Bad Ragaz

KIDS PADEL:
Kosten: CHF 95.-; **132** 10.00 Bad Ragaz (optional)

KIDS BALLSCHULE:
Kosten: CHF 80.-; **134** 16.00 Bad Ragaz (optional)



prefera

HANDBALL:
Kosten: CHF 80.-; **139** Buchs / optional Vaduz

KIDS SCHWIMMEN:
Kosten: CHF 90.-; **150** Mels; **154** Buchs; **155** Buchs Synchronschwimmen. Die Schwimmkurse beginnen um 09.00 Uhr.

KIDS SKISPRINGEN:
Kosten: CHF 120.-; **160** Wildhaus, Mo–Mi, 09.30–15.00

PONYCLUB KIDS:
Jg. 18/19, 08.30, 11.30, Kosten: CHF 200.-; **190** Sennwald



ROOKIES (Jahrgang 2015 bis 2018)

Vielseitige sportliche Aktivitäten, angepasst für die Jungen und Wilden, die schnell lernen und Herausforderungen lieben. Rookies engagieren sich nun sportartspezifisch, wobei Bewegungsaktivitäten in altersgerechte Verhaltens- und Spielregeln eingebunden werden. Je nach Trainingsinhalt werden Leistungsgruppen gebildet, um die individuellen Potenziale zu fördern.

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:
Kosten: CHF 95.-; **210.1** 8.30 Bad Ragaz **210.2** 10.15 Bad Ragaz; **210.4** 14.30 Bad Ragaz

PADEL:
Kosten: CHF 95.-; **232.2** 8.30 Bad Ragaz; **232.3** 12.30 Bad Ragaz

BALLSCHULE:
Kosten: CHF 80.-; **234** 16.00 Ragaz

TISCHTENNIS:
Jg. 15/16, Kosten: CHF 85.-; **217** Sarganserland; **218** Werdenberg

TANZ UND GYMNASTIK

BREAKDANCE:
Kosten: CHF 75.-; **222** 08.30 Sargans

TANZ:
Kosten: CHF 75.-; **225** 10.15 Buchs; **225.3** 13.30 Buchs; **227** 08.30 Showdance Sargans

BELLICON JUMPING:
225.5 16.30 Bellicon Jumping Buchs

Bildung
macht stark!

bzbs.ch

bzbs.



Bewegung für die jungen Wilden

CHEERLEADING:
Kosten: CHF 85.-; **228** Trübbach

SPORTGYMNASTIK:
Kosten: CHF 85.-; **229** Vilters

GRUNDSPORTARTEN

GERÄTETURNEN:
Kosten: CHF 80.-; **231** Sargans

LEICHTATHLETIK:
Kosten: CHF 80.-; **233** Sargans

MANNSCHAFTSSPIELE

HANDBALL:
ab Jg. 2017, Kosten: CHF 80.-; **239** Vaduz

FUSSBALL:
Kosten: CHF 80.-; **240** Sarganserland

FUSSBALL «MÄDCHEN AM BALL»:
Kosten: CHF 80.-; **241** Sargans

UNIHOCKEY:
Kosten: CHF 80.-; **244.3** Flums; **245** Werdenberg/FL

WASSERSPORT

SCHWIMMEN:
Kosten: CHF 90.-; **250** Mels; **254** Buchs

SYNCHRONSCHWIMMEN:
Kosten: CHF 90.-; **255** Buchs

KAMPFSPORTARTEN

JUDO:
ab Jg. 2016, Kosten: CHF 80.-; **261** 08.30 Mels (optional)

KARATE – SELBSTVERTEIDIGUNG:
ab Jg. 2017, Kosten: CHF 80.-; **264** 08.30 Vaduz

FUN-SPORTARTEN

SKISPRINGEN:
Mo–Mi 09.30–15.00, Kosten: CHF 120.-; **260** Wildhaus



CURLING WILDHAUS:
Kosten: CHF 90.-; **256** Wildhaus

EINRADFAHREN:
ab Jg. 2017, Kosten CHF 85.-; **267** Sevelen

INLINESKATING:
Kosten: CHF 80.-; **270** Sarganserland; **271** Werdenberg; **272** Vaduz

BOULDERN:
ab Jg. 2017, Kosten CHF 95.-; **276** 08.30 Flums; **276.2** 10.15 Flums; **277** 08.30 Buchs; **277.2** 10.15 Buchs

SPIEL, SPASS UND ACTION NACHMITTAG!:
Kosten: CHF 85.-; **300** Buchs 14.00–17.00

SPORTARTEN MIT TIEREN







YOUTH (ab Jahrgang 2015)

In den Youth-Kursen stellen sich die Leiter der Sportwoche ganz der Aufgabe, individuelle Talente und Potenziale zu fördern, aber auch zu zeigen, wie sich Sport und Bewegung positiv für den Einzelnen auswirken – Bewegung als Ausgleich zum Schul- und Alltagsleben oder als Wettkampftaining.

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:
Kosten: CHF 95.-; **310.2** 10.15 Bad Ragaz

TISCHTENNIS:
Kosten: CHF 85.-; **317** Flums; **318** Werdenberg

GYMNASTIK, TANZ UND FITNESS

BREAKDANCE:
Kosten: CHF 75.-; **322** 10.15 Sargans

TANZ:
Kosten: CHF 75.-; **327** 10:15 Showdance Sargans (optional)

BELLICON JUMPING:
325.5 16.30 Bellicon Jumping Buchs

CHEERLEADING:
Kosten: CHF 85.-; **328** Trübbach

SPORTGYMNASTIK:
Kosten: CHF 85.-; **329** Vilters

GRUNDSPORTARTEN

GERÄTETURNEN:
Kosten: CHF 80.-; **331** Sargans

LEICHTATHLETIK:
Kosten: CHF 80.-; **333** Sargans

MANNSCHAFTSSPIELE

HANDBALL:
ab Jg. 2014, Kosten: CHF 80.-; **339** Vaduz

FUSSBALL:
Kosten: CHF 80.-; **340** Sarganserland

FUSSBALL FRAUEN:
Kosten: CHF 80.-; **341** Sargans



Potenziale fördern, trainieren und Ziele erreichen

BEACHVOLLEYBALL:
Kosten: CHF 80.-; **343** Wangs

UNIHOCKEY:
Kosten: CHF 85.-; **345** Werdenberg/FL

WASSERSPORT INKL. EINTRITTE/MATERIAL

SYNCHRONSCHWIMMEN:
Kosten: CHF 90.-; **355** Buchs

KAMPFSPORTARTEN

SELBSTVERTEIDIGUNG MÄDCHEN:
Kosten: CHF 75.-; **361** 17.30 Mels

KARATE – SELBSTVERTEIDIGUNG:
Kosten: CHF 80.-; **364** 08.30 Vaduz

BOXEN:
Kosten: CHF 85.-; **362** Buchs

FUN-SPORTARTEN

EINRADFAHREN:
Kosten CHF 85.-; **367** Sevelen

CURLING WILDHAUS:
Kosten: CHF 90.-; **356** Wildhaus (optional)

MOUNTAINBIKE:
ab Jg. 2015, Kosten: CHF 105.-; **369** Sarganserland

INLINESKATING:
Kosten: CHF 80.-; **370** Sargans; **371** Werdenberg; **372** Vaduz

BOULDERN:
Kosten: CHF 95.-; **376** 10.15 Flums; **377** 10.15 Buchs; **377.3** 17.00 Buchs

KLETTERN IM FREIEN:
Kosten: CHF 195.-; ab Jg. 2015, 08.00 **379** Sarganserland
Knotenkunde, Top-Rope-Klettern in verschiedenen Klettergärten der Region. Vertrauen haben in den Sicherungspartner, den Fels erleben und bezwingen, eigene Bewegungsfreude in der Natur erkennen und erleben.



Kreis AG Sargans

Ingenieur- und Vermessungsbüro

BOGENSCHIESSEN:
ab 12 Jahren, Kosten: CHF 85.-; **380.1** 08.30 Vaduz; **380.2** 10.45 Vaduz

SCHIESSSPORT:
Kosten: CHF 85.-; **381** 08.30 Sargans; **382** 10.15 Sargans; **383** 10.00 Buchs (optional)

SPEZIALKURSE

504 Geräteturnen-App – Verein Kadertraining reserviert – 13.00–17.00 Uhr. Kosten CHF 100.–

509 Jugendbrevet (10–14 Jahre). Ab **10. Geburtstag**, Grundkurs Rettungsschwimmer; Kursdauer/Zeit: **Mo bis Fr 9.00 bis 11.30**; Kosten: CHF 100.–, inkl. Gebühren, Mels

584 Golf-App – 9.00 Bad Ragaz, Kosten CHF 145.–, ab Jg. 2015, Einführung in den Golfsport, Technik und Regeln, Spiel; Chipping, Pitching und Putten, Routine Drive, Abschlag von der Driving Range, Golf-ABC, Leitung Golf Pro, Bad Ragaz





garage hartmann sargans



St. Galler
Kantonalbank



Rii Seez Net